

EL ABUSO.

Puede ser físico.

Puede ser emocional.

Puede ser sexual.

Cuando una persona controla, manda, y maltrata a otra persona, eso es abuso.

Muchas mujeres no creen que son maltratadas o abusadas porque no han sido golpeadas. Piensa sobre algunas de las siguientes preguntas y decide si puedes

ser considerada una mujer abusada y maltratada. (No tienes que contestar

“sí” a todas para haber sido abusada).

Esta lista fue hecha por mujeres que habían sido abusadas.

sí o no

- ¿Te han golpeado? ¿Estrangulado? ¿Dado una cachetada? ¿Empujado? ¿Mordido? ¿Quemado? ¿Agarrado?
- ¿Tu compañero ha utilizado un cuchillo, una pistola, o cualquier otra arma contra tí? ¿O, te ha amenazado con usar una?
- ¿Tu compañero ha utilizado alguna cosa para golpearte?
- ¿Tu compañero ha amenazado golpear a tus niños, o tener sexo con ellos si tú no haces lo que él dice?
- ¿Tu compañero te ha forzado a tener sexo?
- ¿Tu compañero te ha desalentado o prohibido de tomar clases o, conseguir un trabajo?
- ¿Tu compañero guarda o toma tu paga de tu trabajo contra tus deseos?
- ¿Tu compañero ha llegado a tu lugar de trabajo y te ha amenazado?
- ¿Tu compañero no te deja o te prohíbe usar el automóvil?

sí o no

- ¿Tu compañero hace difícil o prohíbe que tus amigos o familia te visiten?
- ¿Tu compañero hace que tú le digas dónde has estado y todo lo que haces?
- ¿Tu compañero te llama cosas feas o nombres vulgares?
- ¿Tu compañero te dice que nadie te va a querer si tú lo dejas?
- ¿Tú cambias lo que quieres hacer porque tienes miedo de su genio?
- ¿Tienes miedo que si lo dejas te va a matar o a sí mismo?
- ¿Tu compañero te ha hecho cometer un crimen, o usar drogas o beber alcohol en contra de tu voluntad?
- ¿Si él te golpea, actúa después agradable y amorosamente? ¿Dice él que lo siente? ¿Llora? ¿Compra regalos? ¿Desea el sexo?
- ¿Tu compañero actúa como dos personas diferentes?

¿QUIÉN ES UN ABUSADOR?

Los abusadores pueden ser encantadores y agradables cuando los conoces por primera vez. Pueden continuar siendo así en público, mientras que son abusivos y maltratan cuando están solos contigo. Las siguientes son señales de peligro, pero no hay una manera completamente segura de identificar a un abusador.

sí o no

- ¿Es él muy celoso?
- ¿Quiere él saber donde estás tú en cada minuto?
- ¿Causa él que tus amigos y tu familia se vayan y no te visiten?
- ¿Tiene él cambios extremos y se enoja fácilmente de un momento a otro?
- ¿Es él cruel y maltrata a los animales?
- ¿Ha golpeado él a una novia en el pasado?
- ¿Piensa él que tú eres su propiedad y que por eso puede mandarte?
- ¿Estás asustada cuando él está enojado? ¿Dice él que no puede controlar su genio?
- ¿Es él de una familia violenta?

Llama al teléfono directo doméstico nacional de la violencia **1-800-799-7233**. (Para los sordos al 1-800-787-3224). Llama 24 horas al día para información sobre el programa doméstico de la violencia en tu área. No hay costo, es confidencial y nadie lo va a saber.

HAY AYUDA DISPONIBLE.

Existen 45 programas de la violencia doméstica en comunidades por todo el estado. Estos programas ayudan a las familias que han sido afectadas por la violencia doméstica, proveen educación y entrenamiento contra la violencia doméstica, y trabajan con las agencias de justicia criminal, legal, médica, pública y salud mental, y las agencias de servicios sociales para confrontar la violencia doméstica en tu comunidad. Sus servicios son gratis a las víctimas.

LOS SERVICIOS INCLUYEN:

Los servicios de intervención las 24 horas al día o la ayuda de un plan para la seguridad de tu familia o grupos de apoyos o información sobre las opciones legales (incluyendo procesamiento y cómo obtener una orden de protección personal) o refugio de emergencia (incluyendo refugio temporal, comida y ropa) o información y referencias a los otros programas que pueden ayudarte con las necesidades legales y financieras, y también para encontrar casas nuevas o recomendaciones de tratamiento para los abusadores también.

John Engler, Governor

Consejo de La
Violencia Doméstica y Su
Prevención y Tratamiento

**FAMILY
INDEPENDENCE
AGENCY**

Douglas E. Howard, Director

Michigan Department
of Community Health

MDCH

James K. Haveman, Jr., Director



Anne Norlander, Presidenta
Martha Truscott, Directora Ejecutiva



LAS COSAS QUE PUEDES HACER PARA TU SEGURIDAD.

Hay muchos pasos que tú puedes tomar si crees que estás con una pareja abusiva. A continuación encontrarás algunos pasos para ayudarte a protegerte a tí misma y a tus niños.

Llama al 911 si tú estás en una situación peligrosa inmediata. Si no tienes teléfono, intenta ponerte de acuerdo con los vecinos de modo que ellos llamen a la policía. Las nuevas leyes requieren que la policía haga una investigación y una detención.

Busca ayuda médica. Si te han golpeado, anda a la sala de emergencia, a una unidad de cuidado urgente o a tu doctor. Los registros médicos pueden ser evidencia importante. Si tú estás embarazada y te han golpeado en el estómago, díselo al doctor. Los registros médicos deben ser confidenciales y no deben darse a nadie, sólo a tí.



Busca el apoyo de la familia y de tus amigas. Díle a tu familia, amigas, y compañeros de trabajo lo que ha pasado. No intentes esconder lo que te está haciendo. Pide lo que tú necesitas.



Llama a un programa de violencia doméstica. Ellos proveen servicios durante 24 horas al día para la intervención en la crisis. Ellos pueden proveer información sobre la violencia doméstica, tus opciones legales, incluso el procesamiento o cómo obtener una orden de protección personal. Ellos ofrecen consejos y grupos de apoyo. Ellos pueden ayudarte a crear un plan para mantenerlos seguros a tí y a tu familia.

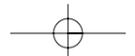
Considera irte de la casa. Es un paso grande. No es justo. No debes ser tú quién tenga que salir de la casa, pero a veces la única manera de estar segura es irte. Llama a un programa de violencia doméstico. Ellos pueden ayudarte en esto. Ellos pueden proveer un refugio de emergencia, comida, y ropa para tí y tu familia. También, ellos pueden obtener otros servicios para ayudarte a cambiar las normas de tu vida que han hecho posible el abuso.

HAZ UN PLAN DE SEGURIDAD.

Las siguientes son algunas cosas que puedes tener presente cuando tú pienses que puedas ser maltratada otra vez.

ALERTA: LA VIOLENCIA PUEDE EMPEORAR CUANDO TÚ INTENTES DEJARLO O SALIR DE ESA SITUACIÓN, Y MUESTRES SEÑALES DE INDEPENDENCIA. TEN MUCHO CUIDADO.

- ✓ Trata de notar las señales de peligro antes de que te maltrate. Por ejemplo, si se emborracha, toma drogas, el día de cobro, un mal día en el trabajo, etc.
- ✓ ¿Hay señales físicas? ¿Tiene los puños apretados, dice amenazas, tiene la cara roja de ira, o tira cosas violentamente?
- ✓ Trata de escapar o conseguir ayuda antes de que suceda cualquier cosa.
- ✓ ¿Hay armas en la casa? ¿Puedes esconderlas? ¿Puedes encerrarlas bajo llave?
- ✓ ¿Puedes llamar a los vecinos? ¿Pueden tus niños llamar a la policía?



- ✓ ¿Sabes cómo salir de la casa? Fija una rutina de sacar a pasear el perro, de ir a comprar una revista o de sacar la basura para que sea normal que tú salgas de la casa por un período breve y él no se alarme.
- ✓ Tus niños. Envía a los niños donde una amiga o a un pariente, o llévatelos contigo.
- ✓ Llévate tus documentos. Licencia de conducir, o tarjeta de identificación, y papeles de custodia de los niños, identificación del DSS cualquier foto de tus golpes o heridas y cualquier papel que tú pienses que puedas necesitar.

UN GOLPE YA ES DEMASIADO. NO ESPERES.

Para saber más sobre la violencia doméstica o para conseguir más información sobre nuestros programas o consejos, llama al teléfono directo de la violencia doméstica nacional **1-800-799-7233**. (Para los sordos al 1-800-787-3224). Llama 24 horas al día para información sobre el programa doméstico de la violencia en tu área. No hay costo, es confidencial y nadie lo va a saber.

Derived from the SURVIVORS HANDBOOK, produced by the Domestic Violence Project of Ann Arbor

Consejos para tu seguridad y la de tu familia.

